ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№09 (59) май 2006

журнал для тех, кто любит готовить



















www.gastromag.ru

■ фаршированная мясная нарезка ■ заправка из йогурта ■ зеленый салат с орехами и изюмом ■ луковый суп с брынзой ■ суп с мясным фаршем и фасолью ■ венгерская токань ■ шарики из креветок с соусом ■ судак, запеченный в соли ■ салат из моркови, огурца и редиса ■ куриные рулеты в беконе ■ суп из цукини ■ «пальчики» из щавеля, кинзы и сыра ■ спаржа с сырным соусом ■ банница с творогом ■ вафельные рожки с парфе ■ ореховые ромбы ■ десерт из зефира и киви ■ коктейль «фламинго»

ISSN 1728-6948


IDEAL
ПРОФЕССИОНАЛ
НА ВАШЕЙ КУХНЕ
Что лежит в основе кулинарного творчества?
- Это то, как и на чем Вы готовите.
Подсолнечное масло IDEAL - натуральное, чистое и богатое витамином Е.
IDEAL подчеркнет естественный вкус Ваших продуктов и поможет сохранить все их полезные свойства.
Вы, конечно, оцените преимущества новой крышки с носиком-дозатором и системой антипролива.
А на оборотной стороне каждой этикетки Вы найдете свежий рецепт от настоящего профессионала – от IDEAL!
IDEAL
IDEAL
ПОДСОЛНЕЧНОЕ МАСЛО
товар сертифицирован











Дорогие друзья!
От всего сердца поздравляем всех наших читателей, и особенно ветеранов войны, с замечательным праздником, Днем Победы!
Многие из вас принимают участие в наших конкурсах. И даже если дети уже выросли, есть внуки и правнуки, которые очень любят ходить на угощение к бабушкам и дедушкам. Поэтому надеемся, что тема очередного конкурса «Блюда для детей» вам близка и хорошо знакома.
Напоминаем, что главный приз – набор посуды из 9 предметов Ingenio от Tefal. И еще 5 дополнительных призов – наборы из 3 ковшей-кастрюль Ingenio.
Присылайте ваши рецепты до 15 июня с.г. и не забывайте указывать контактные телефоны.
Желаем удачи.

Ваша редакция

условные обозначения

- вегетарианское питание
- блюда, которые подходят для детей
- M≈ блюда, которые можно готовить в микроволновой печи
- сложность приготовления блюд
  - легкие рецепты
  - рецепты средней сложности
  - рецепты для опытных кулинаров
- * полезный совет
- Santa Maria — блюда, приготовленные с продуктами Santa Maria

содержание

ЗАКУСКИ
фаршированная мясная нарезка 2
заправка из йогурта 4
зеленый салат с орехами и изюмом 6
СУПЫ
суп из репчатого лука с брынзой 7
суп с мясным фаршем и фасолью 8
МЯСО
венгерская токань с творожными клецками 10
МОРЕПРОДУКТЫ
шарики из креветок с соусом из кокосового молока и карри 12
РЫБА
судак, запеченный в соли 14
ОВОЩИ
«пальчики» из щавеля, кинзы и сыра 19
жареная спаржа с соусом из сыра и ветчины 20
ВЫПЕЧКА
банница с творогом 22
ДЕСЕРТ
вафельные рожки с персиковым парфе 24
ореховые ромбы 26
десерт из зефира и киви 28
НАПИТКИ
коктейль «фламинго» 29
РЕЦЕПТЫ ОТ SANTA MARIA
марокканский салат из моркови, огурца и редиса 15
куриные рулеты в беконе 16
суп из цукини 18

фаршированная мясная нарезка




1


2


3



СПОНСОР РЕЦЕПТА

CITTERIO

ЧТО НУЖНО:

8 кусочков салями
8 кусочков **колбасы «Мортаделла»** или вареного окорока
8 кусочков сыровяленой ветчины
100 г зеленых оливок
1 свежий огурец
1–2 грецких ореха
1 маринованный сладкий перец
2 яйца
1 ст. л. хрена
1 ст. л. сливок
пучок укропа
соль

- Время приготовления: 25 мин.
- Порций: 6–8
- 1 порция: 225,6 ккал

белки – 10,6 г, жиры – 19,3 г, углеводы – 2,3 г

КСТАТИ

Готовя это блюдо, мы использовали настоящие итальянские мясные деликатесы: **вареную колбасу из Болоньи «Мортаделла» от «Читтерио», сыровяленый окорок «Сан-Даниэль», салями «Милано».**



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Яйца сварить вкрутую. Обдать холодной водой, очистить от скорлупы, отделить белки от желтков. Оливки откинуть на сито, дать стечь маринаду. Грецкие орехи истолочь. Оливки, огурец, маринованный перец и белки очень мелко нарезать.
Огурец присыпать солью, затем отжать. Укроп вымыть, обсушить и разобрать на небольшие веточки.

2 Выложить в миску хрен и сливки, добавить желтки и тщательно размять вилкой до получения однородной массы.

3 Добавить измельченные белки, перемешать.

4 Разделить яичную смесь на 3 равные части. В одну добавить измельченные оливки, в другую – огурец и грецкие орехи, в третью – перец.

5 На каждый кусочек мясной нарезки положить по небольшой веточке укропа. На салями разложить смесь с добавлением огурца и грецких орехов, на мортаделлу – перца, на ветчину – оливок.

6 Свернуть нарезку в виде рожков так, чтобы веточка укропа была в широкой части. При необходимости закрепить деревянными зубочистками.

Выложить на сервировочное блюдо.


4


5


6

заправка из йогурта




1


2


3


4


5


6

КСТАТИ

В комплект **ручного комбайна «От Шефа» Tupperware®** входит очень острая насадка-нож для измельчения зелени, овощей и фруктов, насадка для взбивания и смешивания продуктов, а также воронка, через которую можно добавлять необходимые ингредиенты, не открывая большой крышки. Ручка комбайна сконструирована таким образом, что ее вращение не требует значительных усилий.



ЧТО НУЖНО:

Для заправки из йогурта и тархуна:

300 г натурального йогурта
2 ч. л. меда
4 веточки тархуна
2 веточки петрушки
1 луковица шалота
соль, перец по вкусу

- Время приготовления: 5 мин.
- Порций: 10
- 1 порция: 256 ккал

белки – 10,6 г, жиры – 7,2 г, углеводы – 37,2 г

Для заправки из йогурта и редиса:

300 г натурального йогурта
сок 0,5 лимона
1 пучок редиса
1 небольшое яблоко
соль, перец по вкусу

- Время приготовления: 10 мин.
- Порций: 10
- 1 порция: 226,1 ккал

белки – 11,2 г, жиры – 7,7 г, углеводы – 28,0 г

Для заправки из йогурта и брынзы:

100 г брынзы
150 г натурального йогурта
1 зубчик чеснока
1 пучок укропа
1 ст. л. оливкового масла

- Время приготовления: 5 мин.
- Порций: 10
- 1 порция: 494,6 ккал

белки – 26,1 г, жиры – 39,8 г, углеводы – 8,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

Готовим заправку из йогурта и тархуна.

1 Измельчить зелень и лук в **комбайне «От Шефа» Tupperware®**, используя **насадку-нож**.

2 Поставить **насадку для взбивания**, взбить йогурт с медом. Добавить зелень, лук, соль и перец. Перемешать.

Готовим заправку из йогурта и редиса.

3 Редис и яблоко натереть на **ручной терке с контейнером Tupperware®**. Сбрызнуть лимонным соком, дать настояться 5 мин., затем отжать.

4 Взбить йогурт, используя **насадку для взбивания комбайна «От Шефа» Tupperware®**. Добавить редис и яблоко. Посолить, поперчить. Перемешать.

Готовим заправку из йогурта и брынзы.

5 Измельчить укроп и чеснок при помощи **насадки-ножа в комбайне «От Шефа» Tupperware®**.

6 Перемешать брынзу, чеснок с укропом и масло, влить йогурт. Взбить все в однородную массу.

Зеленый салат с орехами и изюмом

ЧТО НУЖНО:

- 500 г свежего шпината
- 1 кочан салата латук
- 1 пучок зеленого лука
- 3–4 огурца
- 100 г изюма
- 50 г очищенного фундука
- 3 ст. л. растительного масла
- соль, перец по вкусу

- Время приготовления: 15 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 247,6 ккал
белки – 8,0 г, жиры – 12,9 г, углеводы – 24,8 г



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Шпинат вымыть, сложить в дуршлаг, поместить его над кастрюлей с кипящей водой на 1 мин. Затем выложить шпинат на бумажные салфетки.

2 Изюм промыть, залить кипятком и оставить на 10 мин. Салатные листья вымыть, обсушить и крупно нарвать. Шпинат крупно нарезать. Огурцы вымыть, тонко нарезать кружками. Орехи порубить ножом.

3 Зеленый лук вымыть, обсушить, мелко нарезать. Изюм откинуть на дуршлаг. Разогреть в сковороде 1 ст. л. растительного масла. Обжарить в нем зеленый лук, изюм и орехи в течение 1,5 мин. В салатнице смешать шпинат, латук и огурцы. Заправить луком с орехами и изюмом. Посолить, поперчить. Добавить оставшееся масло.


1


2


3

суп из репчатого лука с брынзой



ЧТО НУЖНО:

4 луковицы
4 ст. л. растительного масла
2 ст. л. муки
150 г брынзы
0,5 ч. л. тмина
соль, перец по вкусу

- Время приготовления: 20 мин.
- Порций: 2
- 1 порция: 577,2 ккал

белки – 19,8 г, жиры – 42,9 г, углеводы – 27,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лук очистить и мелко нарезать. Брынзу нарезать небольшими кубиками. Масло разогреть в кастрюле, положить лук, обжаривать 4 мин.

2 Добавить муку и готовить, постоянно помешивая, 1 мин. Влить 0,5 л воды, перемешать. На сильном огне довести до кипения. Затем уменьшить огонь, добавить тмин и перец, варить 5 мин.

3 Снять суп с огня, добавить брынзу. Перемешать. Попробовать суп, при необходимости посолить.

Подавать с мелко нарезанной зеленью.



1



2



3

суп с мясным фаршем и фасолью




1


2


3


4


5


6

СОВЕТ

Вместо фасоли в суп можно добавить консервированный зеленый горошек или сырой картофель. В этом случае картофель необходимо очистить и нарезать соломкой, поместить в кастрюлю и варить до готовности. Это займет те же 10 мин. Одновременно с картофелем в суп можно положить 1 лавровый лист, который нужно обязательно вынуть перед настаиванием.

ЧТО НУЖНО:

500 г нежирного говяжьего фарша
1 морковка
1 луковица
1 стебель черешкового сельдерея
250 г белой консервированной фасоли
2 зубчика чеснока
1 л молока
2 больших пучка петрушки
2 ст. л. растительного масла
соль, перец по вкусу

- Время приготовления: 45 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 470,4 ккал

белки – 33,0 г, жиры – 25,8 г, углеводы – 26,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Морковь и лук очистить, нарезать тонкой соломкой. Сельдерей вымыть, обсушить и тонко нарезать поперек. Чеснок очистить. Петрушку вымыть и обсушить.

2 Растительное масло разогреть в кастрюле. Положить лук, морковь и сельдерей, готовить 4 мин. Добавить говяжий фарш, готовить, помешивая и разминая большие его куски лопаткой, в течение 5 мин.

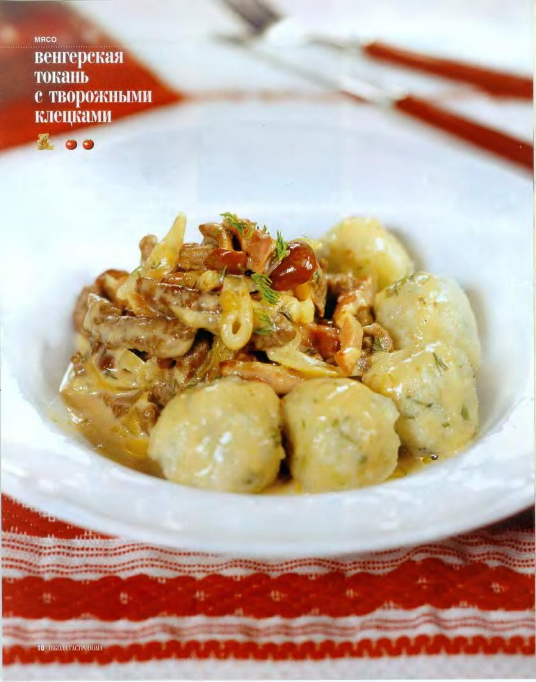
3 Влить молоко, перемешать и на сильном огне довести до кипения. Оставить суп на плите, уменьшив огонь до минимума. Тщательно ложкой или шумовкой удалить с поверхности супа жир.

4 Фасоль откинуть на дуршлаг, промыть теплой водой и добавить в суп. Варить 10 мин.

5 Половину зелени петрушки мелко нарезать, оставшуюся измельчить в блендере вместе с чесноком до состояния пюре.

6 Добавить пюре из петрушки и чеснока в суп, перемешать и варить 2 мин. Снять суп с огня, положить нарезанную петрушку, соль и перец по вкусу. Накрыть крышкой и дать настояться 10 мин.

венгерская токань с творожными клецками





1



2



3



4



5



6

СЛОВАРЬ

Венгерская кухня изобилует сытными мясными блюдами. **Токань** – одно из них. Обычно его подают с каким-нибудь легким гарниром, овощами или, как в данном случае, творожными клецками.

ЧТО НУЖНО:

- 800 г филе телятины
- 100 г шпика
- 1 луковица
- 50 г муки
- 1 ч. л. сушеной паприки
- 300 г соленых грибов
- 100 г сметаны
- 100 г сливок жирностью 20%
- 1 пучок укропа
- 200 г творога
- 2 куска белого хлеба без корки
- 1 ст. л. манной крупы
- 1 яйцо
- 50 г сливочного масла
- соль, перец по вкусу

■ Время приготовления: 50 мин.
■ Порций: 4
■ 1 порция: 753,6 ккал
белки – 54,6 г, жиры – 50,2 г, углеводы – 20,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Телятину и сало нарезать тонкими полосками длиной 5 см. Лук очистить, нарезать кольцами. Укроп вымыть, обсушить и измельчить.

2 Раскалить сковороду, обжарить сало в течение 2 мин. Уменьшить огонь до среднего, добавить мясо и лук. Готовить, пока не выпарится весь выделившийся сок.

3 Посыпать мясо мукой и паприкой, перемешать. Добавить четверть стакана воды, уменьшить огонь и продолжать тушить.
Грибы промыть от рассола, положить в сковороду с мясом. Готовить 3 мин.

4 Добавить сметану, сливки и половину измельченного укропа. Перемешать, уменьшить огонь до минимума, накрыть крышкой и тушить 30 мин.

5 **Приготовить клецки.** Хлеб размочить в воде или молоке, отжать и смешать с творогом. Добавить манку, яйцо, сливочное масло и оставшийся укроп. Тщательно перемешать.

6 В широкой кастрюле вскипятить воду, подсолить. Скатать из творожной массы шарики диаметром 3 см. Опустить их в кипяток и варить, пока не всплывут.

Телятину выложить на блюдо вместе с творожными клецками. Обильно полить сливочным соусом.

шарики из креветок с соусом из кокосового молока и карри

СПОНСОР РЕЦЕПТА

РОССИЙСКИЕ СЕМЕНА





1



2



3



4



5



6

ЧТО НУЖНО:

300 г мелких очищенных креветок
100 г шампиньонов
2 зубчика чеснока
2 яйца
1 ст. л. крахмала
0,5 стакана панировки
подсолнечное масло
«Российские семена» для фритюра
Для соуса:
200 мл кокосового молока
0,5 луковицы
1 ст. л. порошка карри
1 ч. л. измельченного корня имбиря
1 ч. л. сахара
соль

- Время приготовления: 35 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 293 ккал

белки – 19,5 г, жиры – 12,1 г, углеводы – 26,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Креветки разморозить, тщательно обсушить.

*** Для этого их можно выложить на плоское блюдо и поставить в микроволновую печь на 1 мин. (при полной мощности).**

Затем порубить креветки ножом.

2 Шампиньоны вымыть, обсушить и мелко нарезать. Смешать грибы, креветки, 1 яйцо и крахмал. Хорошо взбить получившийся фарш.

3 Вылепить из фарша шарики диаметром 2 см. Оставшееся яйцо слегка взбить. Панировку насыпать на блюдо. Обмакивать каждый шарик сначала в яйцо, затем в панировку.

4 Подсолнечное масло влить в сотейник, сильно нагреть. Опускать в сотейник по 3–4 шарика и обжаривать, переворачивая, до золотистой корочки, по 4 мин. каждую порцию.

5 **Приготовить соус.**
Лук очистить и измельчить. Разогреть в сотейнике небольшое количество масла. Обжарить лук, 2 мин. Добавить имбирь и карри, готовить 1 мин. Влить кокосовое молоко, добавить сахар. Посолить по вкусу.

6 Готовить 3 мин. Протереть соус через сито и подать к креветочным шарикам.

Шарики можно подавать и с майонезом.

КСТАТИ

К выбору растительного масла для фритюра надо подходить особенно тщательно. Мы жарили креветочные шарики на **подсолнечном масле «Российские семена»**. Уникальная технология его производства гарантирует полное отсутствие свободных жирных кислот и других веществ, отрицательно воздействующих на организм.



судак, запеченный в соли



ЧТО НУЖНО:

- 1 судак весом 1,5 кг
- 3 яичных белка
- 3 кг соли
- 1 пучок петрушки
- 1 пучок укропа
- цедра 1 лимона

■ Время приготовления: 1 час 10 мин.
■ Порций: 6
■ 1 порция: 138,1 ккал
белки – 30,6 г, жиры – 1,6 г, углеводы – 0,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Судака выпотрошить, очистить от чешуи и тщательно вымыть; ножницами вырезать жабры. Соль смешать с белками; добавить немного воды, чтобы получилась пастообразная масса; дать немного постоять.

*** На 1 кг рыбы нужно взять 2 кг соли и 1 белок. Количество воды определяется на глаз. Можно использовать как крупную морскую соль, так и обычную.**

2 Зелень вымыть, обсушить. Цедру мелко нарезать. Противень накрыть листом фольги. Положить на фольгу половину соли. Выложить на нее рыбу, внутрь брюшка положить зелень с цедрой.

3 Духовку разогреть до 200 °С. Покрыть рыбу сверху оставшейся солью. Запекать 45 мин. Затем осторожно разломить соляную корку и подать рыбу к столу.



1



2



3

марокканский салат из моркови, огурца и редиса



ЧТО НУЖНО:

1 огурец
2 морковки
10 редисок

Для заправки:

0,5 красного острого перца
1 ч. л. корицы
1 ч. л. **пряной зелени Santa Maria**
0,5 ч. л. сахарной пудры
2 веточки кинзы
3 ст. л. растительного масла

- Время приготовления: 15 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 48,6 ккал

белки – 1,7 г, жиры – 0 г, углеводы – 10,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Морковь очистить, натереть на крупной терке. Редис вымыть, тонко нарезать кружками. Огурец вымыть, нарезать соломкой.

2 Выложить огурец в дуршлаг, присыпать солью и оставить на 10 мин., чтобы стекла жидкость.

3 Красный перец вымыть, удалить сердцевину, измельчить. Кинзу вымыть, обсушить. Смешать перец, кинзу, корицу и сахарную пудру. Добавить **пряную зелень** и растительное масло.

Перемешать в салатнице морковь, редис и огурец. Добавить заправку.


1


2


3

куриные рулеты в беконе





1



2



3



ЧТО НУЖНО:

4 куриные грудки без кожи и костей
2 ст. л. кетчупа
1 бутон гвоздики
2–3 горошины **душистого перца Santa Maria**
1 ст. л. приправы **Chicken & Steak Santa Maria**
50 мл соевого соуса
100 г сыра чеддер
12 полосок бекона

■ Время приготовления: 45 мин.
■ Порций: 4
■ 1 порция: 332,2 ккал
белки – 27,0 г, жиры – 23,9 г, углеводы – 2,2 г

КСТАТИ



* **Душистый перец** входит в состав многих смесей специй. Он содержит большое количество натуральных ароматических масел. У него пряный вкус и приятный лавроворомовый аромат, поэтому его часто используют для приготовления соусов, маринадов, подлив.



* Новая смесь **Chicken & Steak Santa Maria** с ароматом жареного лука подходит не только к блюдам из курицы, но и к любым видам мяса. В ее состав входят хлопья красного перца чили, семена горчицы, сушеные помидоры, лук, чеснок, черный и белый перец, кориандр, куркума и морская соль. Приправа расфасована в удобные баночки-мельнички.

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Куриные грудки вымыть, тщательно обсушить. Выложить на разделочную доску, накрыть пищевой пленкой и отбить до толщины 0,3–0,5 см.

2 Гвоздику и душистый перец растолочь. Кетчуп смешать с соевым соусом, добавить в смесь перец с гвоздикой. Дать настояться 15 мин.

3 Добавить в смесь **приправу Chicken & Steak**, тщательно перемешать.

4 Чеддер разрезать на 4 куска. В центр каждой грудки положить по куску чеддера. Свернуть грудки в рулеты, отложить.

5 Выложить на разделочную доску 3 полоски бекона так, чтобы они чуть заходили одна на другую. Положить на один край куриный рулет и завернуть его в бекон. Таким же образом завернуть оставшиеся рулеты.

6 Духовку разогреть до 200 °С. Противень накрыть листом пергамента. Грудки щедро смазать приготовленным соусом, выложить на противень и запекать 25 мин.


4


5


6

РЕЦЕПТЫ ОТ SANTA MARIA

суп из цукини

ЧТО НУЖНО:

3 картофелины
0,5 лука-порея, только белая часть
1 стебель черешкового сельдерея
2 цукини
1 ст. л. оливкового масла
50 г тертого сыра чеддер
1 ч. л. **смеси «Лесной вкус» Santa Maria**


1


2

- Время приготовления: 30 мин.
- Порции: 4
- 1 порция: 176,3 ккал

белки – 5,5 г, жиры – 7,7 г, углеводы – 21,2 г




3

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Картофель очистить, порей и сельдерей тщательно вымыть. Все овощи нарезать. Вскипятить подсоленную воду, варить картофель 7 мин. Добавить порей и сельдерей, готовить еще 5 мин. Размолоть суп в пюре и вернуть в кастрюлю, оставить на небольшом огне.

2 Цукини вымыть, разрезать вдоль пополам, затем нарезать тонкими полукружьями. Разогреть в сковороде растительное масло, обжарить в нем цукини, 3 мин., и положить в суп. Снять с огня.

3 Добавить в суп сыр и **смесь «Лесной вкус» Santa Maria**. Размешать и разлить по тарелкам.

*** В состав новой смеси «Лесной вкус» Santa Maria входят сушеные грибы, лук, чеснок, тимьян, розмарин, петрушка, перец и морская соль. Приправа расфасована в удобные банки-мельнички.**



«Пальчики» из щавеля, кинзы и сыра



ЧТО НУЖНО:

50 г щавеля, 50 г кинзы
100 г пармезана, 100 г сливочного сыра
150 г белых хлебных крошек
1 яйцо
растительное масло для обжаривания

- Время приготовления: 20 мин.
- Порций: 6
- 1 порция: 323,3 ккал

белки – 11,3 г, жиры – 22,2 г, углеводы – 19,5 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Зелень перебрать, вымыть, обсушить и мелко нарезать; положить в дуршлаг и опустить в кипящую, чуть подсоленную воду на 10 сек. Дать стечь воде.

2 Пармезан натереть на мелкой терке, смешать со сливочным сыром и хлебными крошками. Треть смеси добавить в зелень, перемешать.

3 Яйцо взбить вилкой. Оставшуюся сырную массу выложить ровным слоем на разделочную доску. Подготовленную зелень брать небольшими порциями и быстро прокатывать по панировке. Получившиеся «пальчики» обмакнуть в яйцо, панировать еще раз, а затем обжарить в разогретом масле, 3 мин.



1



2



3

овощи

жареная спаржа с соусом из сыра и ветчины





1



2



3



ЧТО НУЖНО:

- 0,5 луковицы
- 75 г сыра чеддер
- 50 г сыра пармезан
- 1,5 ст. л. сливочного масла
- 2 ст. л. муки
- 1,5 стакана молока
- 100 г ветчины
- 16 стеблей спаржи
- 2 ст. л. растительного масла
- соль, перец по вкусу

- Время приготовления: 40 мин.
- Порций: 4
- 1 порция: 386,1 ккал

белки – 19,4 г, жиры – 26,2 г, углеводы – 18,1 г

КСТАТИ

* Каждый хоть раз в жизни держал спаржу в руках – когда, будучи школьником, торопился 1 сентября в школу. Потому что спаржа – это молодые, только появившиеся из земли (или даже еще не появившиеся) ростки того самого аспарагуса, которым украшают букеты астр или гладиолусов.

* Для правильного приготовления спаржи существует несколько очень простых приемов. К сожалению, у нас они мало известны. Пора восполнить этот пробел. А о том, как вырастить спаржу на своем участке, вы можете прочитать в майском номере журнала «Садовник» (*№5 за 2006 г.*).

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 **Приготовить соус.** Лук очистить и измельчить. Весь сыр натереть на мелкой терке. Разогреть в сотейнике сливочное масло, обжарить в нем лук, 2 мин. Добавить муку и готовить, помешивая, 3 мин.

2 Снять сотейник с огня и, размешивая, влить тонкой струйкой молоко. Вернуть сотейник на слабый огонь, варить 10 мин., затем снять с огня и содержимое сразу же протереть через сито.

3 Добавить в соус сыр, приправить по вкусу. Размешивать, пока сыр полностью не расплавится.

4 Ветчину нарезать тонкой соломкой, добавить в соус, перемешать и оставить. Перед подачей соус необходимо прогреть, не доводя до кипения.

5 Положить в холодную воду 8 деревянных зубочисток, оставить на 10 мин. У спаржи отрезать одеревеневшие кончики, длиной 1,5–2 см, очистить от верхней кожицы. Скрепить зубочистками каждые 4 стебля. Сбрызнуть спаржу растительным маслом, немного посолить.

6 Разогреть в сковороде растительное масло. Обжаривать спаржу по 4 мин. с каждой стороны.

Подавать с соусом.



4



5



6

ВЫПЕЧКА

банница с творогом





СЛОВАРЬ

Банница – болгарский слоеный пирог из пресного теста. Есть несколько способов его приготовления, мы выбрали едва ли не самый простой.

Чаще всего банницу готовят с брынзой или творогом, но делают и с мясным фаршем, шпинатом, капустой, тыквой и даже с толчеными орехами.

ЧТО НУЖНО:

Для теста:

1 стакан муки
1 ст. л. растопленного сливочного масла
1 ч. л. разрыхлителя
4 ст. л. теплой воды

Для начинки:

500 г творога
2 яйца
3 ст. л. меда
3 ст. л. сахара
2 ст. л. сливочного масла
щепотка соли

Для смазывания теста:

1 ст. л. растопленного сливочного масла
1 яйцо

- Время приготовления: 1 час 55 мин.
- Порций: 6
- 1 порция: 365,7 ккал

белки – 18,2 г, жиры – 16,1 г, углеводы – 37,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Муку просеять, смешать с разрыхлителем, добавить растопленное масло и воду; вымесить тесто. Скатать тесто в шар, накрыть и поместить в холодильник на 30 мин.
Творог взбить с яйцами.

2 Мед, сахар и сливочное масло поместить в сотейник и растопить на среднем огне, постоянно помешивая.

3 Смесь меда, масла и сахара добавить к творогу. Слегка посолить. Тщательно перемешать.

4 Тесто раскатать на присыпанной мукой поверхности в очень тонкий, вытянутый в длину пласт (примерные размеры пласта: ширина – 25 см, длина – 50 см), сразу же смазать поверхность теста растопленным сливочным маслом. Выложить ровным слоем творожную начинку, оставляя свободными поля 1,5 см.

5 Аккуратно свернуть тесто с начинкой в рулет. Скрепить края смоченными в воде руками.

6 Духовку разогреть до 180 °С. Противень смазать маслом. Рулет положить на противень, свернуть «улиткой», смазать взбитым яйцом. Закрепить свободный конец рулета. Выпекать 35–40 мин. Готовую банницу накрыть мокрой салфеткой, сверху положить свернутое в 4 раза сухое полотенце и дать постоять 10 мин.

Подавать теплой.

вафельные рожки с персиковым парфе




1


2


3


4


5


6

ЧТО НУЖНО:

15 вафельных рожков **METRO QUALITY**
500 г консервированных персиков **METRO QUALITY**
200 г сахара
8 желтков
200 мл жирных сливок
100 мл молока

- Время приготовления: 40 мин. + 6 часов
- Порций: 15
- 1 порция: 307,5 ккал

белки – 4,3 г, жиры – 15,0 г, углеводы – 38,9 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Сливки и молоко хорошо охладить. Персики вынуть из сиропа, немного обсушить. Половину персиков переложить в блендер, измельчить до состояния пюре. Оставшиеся плоды нарезать кубиками со стороной 1 см.

2 Сахар насыпать в сотейник, добавить 4 ст. л. воды. Поставить на средний огонь и, постоянно размешивая, довести до кипения. Сахар должен полностью раствориться. Сироп снять с огня, но не давать остыть.

3 Желтки взбить в миске. Не прекращая интенсивно взбивать, влить тонкой струей горячий сахарный сироп. Взбивать до тех пор, пока смесь не остынет.

4 Влить в сахарно-яичную смесь персиковое пюре.

5 Взбить сливки с молоком в пышную пену; легкими движениями перемешать с персиковой смесью.

6 Добавить персики, нарезанные кубиками, перемешать. Накрыть миску с парфе пищевой пленкой, поставить в морозильную камеру на 6 ч. Наполнить вафельные рожки парфе.

КСТАТИ

Вы уже начали готовиться к лету? Советуем закупить побольше **вафельных рожков для мороженого METRO QUALITY**, потому что лето обещает быть жарким! А вкусное домашнее мороженое можно сделать как из свежих фруктов, так и из консервированных.
Продукты с товарным знаком METRO QUALITY можно приобрести в ТЦ «Метро», оформив бесплатно Карту Клиента.



ореховые ромбы




1


2


3


4


5


6

СОВЕТ

Ореховые ромбы можно подавать как к горячему чаю или кофе, так и к полусухим или десертным винам. А дети с удовольствием съедят их с молоком.
В холодильнике, в плотно закрытой посуде десерт хранится несколько дней.

ЧТО НУЖНО:

200 г миндаля
75 г сливочного масла
200 г сахара
150 мл сливок жирностью 20%

- Время приготовления: 30 мин. + 1 час
- Порций: 4
- 1 порция: 424 ккал

белки – 9,7 г, жиры – 19,2 г, углеводы – 53,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Отложить 10 орешков, остальной миндаль размолоть в порошок. В кастрюле на сильном огне растопить масло, всыпать молотые орехи, перемешать.

*** Густую ореховую пасту, которая хорошо держит форму, лучше всего делать из миндаля. Из других орехов паста получится рыхлая, прилипающая к рукам.**

2 Добавить сахар, тонкой струйкой влить сливки. Тщательно перемешать.

3 Уменьшить огонь до среднего и готовить, постоянно помешивая, 15 мин. За это время смесь должна заметно потемнеть.

4 Форму с низкими бортиками застелить пищевой пленкой так, чтобы длинные края пленки свешивались наружу. Перелить в форму смесь, лопаткой разровнять поверхность. Поставить в холодильник.

5 Оставшийся миндаль порубить ножом. Раскалить сухую сковороду, высыпать миндальную крошку и обжарить, 3 мин. Дать остыть.

*** Для украшения десерта можно использовать не только миндаль, но и грецкие орехи, арахис или фисташки. В любом случае орехи надо мелко порубить и обжарить.**

6 Присыпать полузастывшую ореховую смесь орешками, накрыть свободными краями пленки и вернуть в холодильник еще на 1 ч. Готовый десерт переложить на разделочную доску, снять пленку. Нарезать небольшими ромбами.

десерт из зефира и киви

ЧТО НУЖНО:

6 шт. готового зефира
4 киви
250 мл сливок жирностью 35%

- Время приготовления: 10 мин. + 1 час
- Порций: 4
- 1 порция: 313,7 ккал
белки – 2,2 г, жиры – 22,2 г, углеводы – 26,2 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Киви очистить от кожуры, нарезать дольками. Так же нарезать зефир. Сливки взбить в пышную пену.

2 В высокие прозрачные бокалы выложить слоями зефир, киви, сливки. Поставить в холодильник на 1 ч.

Перед подачей можно украсить тертым шоколадом.



1



2

КОКТЕЙЛЬ «ФЛАМИНГО»

ЧТО НУЖНО:

10 лаймов
5 ч. л. сахарной пудры
300 мл ликера «Малибу»
300 мл рома
1 л красного виноградного сока
кубики льда

- Время приготовления: 1 час 10 мин.
- Порций: 10
- 1 порция: 203,3 ккал
белки – 0,4 г, жиры – 0 г, углеводы – 29,3 г



1



2



ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Из 5 лаймов выжать сок, всыпать в него сахарную пудру, добавить ликер, ром и виноградный сок. Поставить в холодильник не менее чем на 1 ч – смесь должна хорошо охладиться.

2 Оставшиеся лаймы вымыть, обсушить, нарезать вместе с цедрой тонкими кружками и разложить по бокалам вместе с кубиками льда. Влить охлажденный коктейль и подать к столу.

Количество сахара можно увеличить или уменьшить – по вкусу.

Школа
кулинарного мастерства

Идеальная фигура – мечта любой женщины. Школа кулинарного мастерства журнала «Гастрономъ» приглашает вас, милые дамы, посетить новые занятия ***«Худеем правильно: низкокалорийное меню»***, ***«Рецепты модных диет»*** *и* ***«Здоровое питание»***.

Не пропустите занятия «Рецепты модных диет». На них вы узнаете, какие диеты наиболее популярны, какие менее действенны и какие более эффективны. Вы получите рецепты 10 лучших диет – тем самым сможете выбрать ту, которая подойдет именно вам.

Колеблетесь? Мы расскажем!

В разделе «Худеем правильно: низкокалорийное меню» мы предложим вам такую систему похудения, благодаря которой вы будете сбрасывать вес, не изнуряя себя строгими диетами, а также не лишая себя сладостей и десертов. При помощи специалистов-диетологов и тренеров по фитнесу мы разработали специально для вас программу питания на день, неделю, месяц. Наше меню содержит облегченные блюда, и их приготовление не займет у вас много времени. И соблюдать такую диету – одно удовольствие.

Сомневаетесь? Мы научим!

Ну а если вы довольны своей фигурой и проблемы веса вас не волнуют, мы готовы предложить вам курс «Здоровое питание». На занятиях вы узнаете, как правильно совмещать продукты, сможете выбрать оптимальный режим питания для себя и своих близких, научитесь прислушиваться к своему организму, а наши диетологи помогут вам составить индивидуальный рацион, в который будут входить простые, но не менее вкусные блюда.

Не верите? Приходите – убедитесь!





Скворцова Наталья *– в течение 15 лет занимается вопросами диетологии и здорового питания.*

Основные принципы:

- *Здоровое питание может быть вкусным и приносить радость.*
- *Не стоит мучить себя изнуряющими диетами, гораздо легче и проще питаться правильно изо дня в день, из года в год. Здоровое питание должно стать образом жизни.*
- *Научитесь прислушиваться к себе! Даже самая полезная диета может не подойти вам.*
- *Не переедайте! На самом деле организму необходимо очень малое количество пищи.*
- *Займите свое свободное время! Когда сидишь дома, то поневоле не отходишь от холодильника. Найдите себе увлечение, занятие по душе.*

Кроме того, все занятия разработаны при помощи специалистов Института питания и инструктора по фитнесу, чемпионки 2004 года по боди-фитнесу Лебедевой Натальи.



ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ В МАЕ

- Курс для начинающих «от простого к сложному» (1-я и 2-я ступени)
- Французская кухня
- Китайская кухня
- Средиземноморская кухня
- Итальянская кухня
- Японская кухня
- Семейный обед в европейском стиле
- Фьюжн
- Блюда из рыбы и морепродуктов
- Домашние обеды
- Горячее из мяса и птицы
- Быстрые рецепты
- Готовим в духовке: от запеканки до суфле
- Фуршет
- Готовимся к пикнику
- Салаты и закуски
- Декоративное оформление блюд
- Сбалансированное питание от 1года до 3 лет
- Готовим для детей
- Детский праздник
- Готовим вместе с мамой
- Рецепты модных диет
- Здоровое питание
- Худеем правильно: низкокалорийное меню
- Мастер-класс А. Селезнева

Курс для начинающих, 4 занятия – 5200 руб. Разовое посещение курса для начинающих – 1700 руб. Абонемент на 4 занятия по 2300 руб. – 7500 руб. Абонемент на 6 занятий по 2300 руб. – 9500 руб. Абонементы действительны до 30 мая 2006 г. Занятия проводятся по мере комплектования группы.

Информация о Школе на сайте **www.gastromag.ru** и по телефону **(495) 725-1070**

Дорогие читатели!
Вы можете подписаться на наши журналы «Гастрономъ», «Школа гастронома», «Садовник» и «Ручная работа» через редакцию. При оплате подписки до 15-го числа текущего месяца вы будете получать журналы со следующего месяца. Минимальный срок подписки – один месяц.



ГАСТРОНОМЪ

• **Стоимость подписки на 1 месяц журнала «Гастрономъ» – 65 р.**
Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость 1 номера журнала «Гастрономъ» для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины – $2,80.
Для остальных стран – $7,70.

САДОВНИК

• **Стоимость подписки на 1 месяц журнала «Садовник» – 45 руб.**
Журнал выходит 1 раз в месяц.
Стоимость 1 номера журнала «Садовник» для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины – $2,00.
Для остальных стран – $5,00.

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

• **Стоимость подписки на 1 месяц журнала «Школа гастронома» – 60 руб.**
Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость подписки на 1 месяц журнала «Школа гастронома» для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины – $3,00. Для остальных стран – $6,00.

РУЧНАЯ РАБОТА

• **Стоимость подписки на 1 месяц журнала «Ручная работа» – 50 руб.**
Журнал выходит 2 раза в месяц.
Стоимость 1 номера журнала «Ручная работа» для Армении, Белоруссии, Узбекистана, Таджикистана, Эстонии, Украины – $2,80.
Для остальных стран – $5,80.

Для оформления редакционной подписки
1 • Заполните платежный документ и оплатите его через любое отделение Сбербанка.
2 • Разборчиво укажите фамилию, адрес (с почтовым индексом) и телефон подписчика.
3 • Отметьте номера журналов в квитанции.
4 • В графе «сумма» укажите общую сумму за нужное количество журналов.
5 • Отправьте копию оплаченной квитанции по факсу: (495) 725-1074 или по адресу: 125993, Москва, Волоколамское ш., д. 2, стр. 1.
** Отправка журналов осуществляется заказной бандеролью в течение трех дней с момента выхода журнала. Стоимость доставки включена в стоимость журнала.*
** В цену подписки не включена комиссия Сбербанка.*

Оформить редакционную подписку на наши журналы вы можете через наши сайты:
www.gastromag.ru; www.sadovnikmag.ru; http://handmade.idvz.ru
Подписка для юридических лиц оформляется на основании заявки и своевременной оплаты выставленного счета. Оформить заявку вы можете через сайт www.gastromag.ru, e-mail: ekozlova@idvz.ru.

Подписка на журналы в других странах:
Перечислите на наш валютный счет необходимую сумму в долларах США.
Beneficiary: ZAO «Izdatelsky dom «Vkusnaya zhizn»
Acc. №40702840538040205252
With Sberbank Russia, Tverskoe otdelenie 7982,
Moscow S.W.I.F.T. Code: SARRUMM
Address: Leningradskiy prospect, dom 30, 125040, Moscow, Russia
Correspondents (Nostro):
The Bank of New York, USA SWIFT Code: IRVTUS3N
Acc.890-0057-610
Возможна оплата через Сбербанк в рублях по курсу на день оплаты.

Подписка на журналы в любом отделении связи или через подписные агентства:
• **АПР. Объединенный каталог «Пресса России»**
Подписные индексы:
Гастрономъ – 44140, 44141
Школа гастронома – 84584, 83273
Садовник – 46505, 20218; Ручная работа – 18131
• **Роспечать. Каталог Агентства «Роспечать»**
Подписные индексы:
Гастрономъ – 81150, 81158
Школа гастронома – 83316, 83273
Садовник – 46345, 20415
• **МАП. Каталог российской прессы ПОЧТА РОССИИ**
Подписные индексы:
Гастрономъ – 12598, 99378
Школа гастронома – 12599, 11308
Садовник – 24324, 63427
• **Интер-Почта-2003** тел.: (495) 500-0060 (Москва), (495) 953-9262 (ближнее и дальнее зарубежье)
• **Вся пресса, тел.: (495) 787-3445**
• **ИЧУП «РЭМ-Инфо»: каталог «Белпочта», г. Минск**
тел.: (017) 291-9891
Подписной индекс:
Гастрономъ – 44141; Школа гастронома – 81158
Садовник – 46345
• **Подписное агентство KSS, г. Киев,**
тел. (044) 270-6220, 270-6222, 464-0220
• **Урал-Пресс:** тел.: (495) 214-5162
г. Екатеринбург, тел.: (3432) 75-6274.

Извещение

ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)
7743038046 № 40702810338040105252
(ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)
в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)
БИК 044525225 № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)
подписка на журнал

Гастрономъ на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Школа гастронома на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Садовник на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Ручная работа на 200__ г

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

(наименование платежа)
Сумма платежа ________ руб. ______ коп.
Сумма платы за услуги ______ руб. ______ коп.
Итого: __________ руб. ______ коп.

Кассир

Квитанция

ЗАО «Издательский дом «Вкусная жизнь»
(наименование получателя платежа)
7743038046 № 40702810338040105252
(ИНН получателя платежа) (номер счета получателя платежа)
в Тверском ОСБ № 7982/0995 Сбербанка России
(наименование банка получателя платежа)
БИК 044525225 № 30101810400000000225
(номер кор.сч.банка получателя платежа)
подписка на журнал
Гастрономъ на 200__ г
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Школа гастронома на 200__ г
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Садовник на 200__ г
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
Ручная работа на 200__ г
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12
(наименование платежа)
Сумма платежа ________ руб. ______ коп.
Сумма платы за услуги ______ руб. ______ коп.
Итого: __________ руб. ______ коп.
Кассир

читайте в следующих номерах:

- рыбный суп с креветками
- свинина в маринаде
- кролик в луковом соусе
- ризотто с клубникой
- клубничные змейки

следующий номер выйдет 22 мая



где купить

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

« » 200_ г.

(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

С условиями приема указанной в платежном документе суммы, в т.ч. с суммой взимаемой платы за услуги банка, ознакомлен и согласен

« » 200_ г.

(подпись плательщика)

Информация о плательщике:

(Ф.И.О., адрес плательщика)

Контактный телефон

ШКОЛА ГАСТРОНОМА

№09 (59), май 2006
выходит 2 раза в месяц

Издатель: ЗАО «ИД «Вкусная жизнь»
125993, Москва, Волоколамское ш., 2, стр. 1,
тел./факс: 725-1070,
e-mail: mail@idvz.ru
www.gastromag.ru

Председатель совета директоров Наталья Чернышева
Генеральный директор Елена Трухина
шеф-редактор Андрей Захарин

РЕДАКЦИЯ:
координатор проекта Ирина Мосолова
главный художник Ирина Лещенко
отв. секретарь Александр Стариков
руководитель фотослужбы Екатерина Овсепян
фотограф Вадим Жадько
дизайнеры-верстальщики Максим Новрузов, Ольга Пахтусова
редакторы Татьяна Зимогорова, Александр Ильин
веб-редактор Юлия Товбина
корректоры Галина Крикунова, Любовь Никифорова
повар-консультант Константин Жук
над номером работали Дмитрий Курбатов

Исполнительный директор Ольга Ткалич

Директор по рекламе ЗАО «Вкусная жизнь» Марина Мамина
Отдел рекламы: Николай Акимов, Екатерина Докучаева, Елена Матвеева, Жанна Русакова (заместитель директора), Марина Челознова, Анна Шувалова
тел.: 725-1071

Отдел маркетинга: Эля Нагаева (директор), Зоя Галишникова, Ксения Любимова
тел.: 725-1070

Распространение: Сергей Татаркин (директор), Андрей Телингатер (менеджер по Москве), Елена Царева, Наталья Симонова (менеджеры по регионам)
тел.: 725-1070
Подписка: тел.: 792-5562

Техническая поддержка: Михаил Афанасьев, Игорь Долманов, «Свет Компьютерс»
тел.: 795-0295

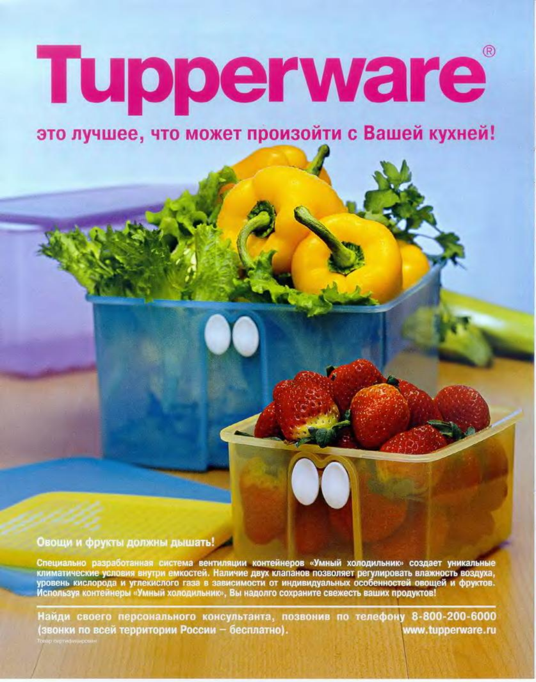
Предпечатная подготовка: Марианна Геннинг, Вера Давыдкина, Светлана Кузина, Екатерина Панюшкина (руководитель отдела)

Типография: «Алмаз-пресс» (Москва)
Тираж: 222 350
Цена свободная

Автор макета: Ирина Лещенко
Фото на обложке: Вадим Жадько

Издание зарегистрировано в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций.
Свидетельство о регистрации средства массовой информации №77-15924 от 07.07.2003 г.


ПРЕМЬЕРА ГОДА
ДОКТОР ЖИВАГО
Олег Меньшиков, Олег Янковский, Чулпан Хаматова
с 10 мая
НТВ
лицензия на телевещание ТБ № 6213 от 03.06.2002


Tupperware®
это лучшее, что может произойти с Вашей кухней!
Овощи и фрукты должны дышать!
Специально разработанная система вентиляции контейнеров «Умный холодильник» создает уникальные климатические условия внутри емкостей. Наличие двух клапанов позволяет регулировать влажность воздуха, уровень кислорода и углекислого газа в зависимости от индивидуальных особенностей овощей и фруктов. Используя контейнеры «Умный холодильник», Вы надолго сохраните свежесть ваших продуктов!
Найди своего персонального консультанта, позвонив по телефону 8-800-200-6000 (звонки по всей территории России – бесплатно).
www.tupperware.ru